

5. 家族だけで悩まないで相談をしましょう

ご家族も相談の主体です

ひきこもりはご本人の問題ではありますが、その問題を日夜「なんとかしよう」と考えているご家族自身も、強いストレスにさらされています。ご家族が精神的に不安定になったり、気分が落ち込んだりすることは、よくあることです。また、世間体が気になってひきこもりを隠そうとしたり、誰にも相談せず解決してしまおうとすることで、困難をご家族だけで抱え込んでしまいがちです。

しかし、そういったがんばりが、かえってご家族自体を社会から孤立させてしまい、ひきこもりをより長引かせたり、ご家族自身がこれまでどおりの生活を営むことも困難にしてしまうことがあります。ご家族自身が楽になるために、他の人や相談機関に相談することも大切です。

「問題があるのは本人であって、自分たち(家族)ではない」と思って、相談をためらう方もいるかもしれません。しかし、心配を自分だけで抱える心理的な負担や困難感は大変なものです。そうして疲れ切ってしまうと、新しいアイデアも浮かびにくく、身動きがとれなくなってしまうようなこともあります。まずだれかに話しをしてみることでご自分の気持ちを楽しませてみてはいかがでしょうか。相談することでアドバイスや勇気付けが得られたり、これまでとは少し違った様々なアイデアや糸口が見えてきたりするものです。

相談する場所はいろいろあります

ひきこもりに関して相談を受け付けている機関としては、精神科を有する病院や診療所(クリニック)、地域の保健所や、都道府県の精神保健福祉センターがあります。また、民間や保健所で開かれているひきこもりの人のいる家族が集まっている会なども最近では増えてきており、重要な援助資源となりつつあります。その他には、民間のフリースクール*やひきこもり支援の団体があります。

*民間のフリースクールとは、国や行政のカリキュラムとは別に、自由な教育活動を行っているところで、NPO法人などによって運営されていることもあります。(詳しくは27ページを参照して下さい)

ご本人の相談のきっかけづくりとして

ご家族が援助機関とのつながりを得ることは、ご本人自身の相談に出かけるためのきっかけにもなります。ひきこもっているご本人が援助の場に最初から出向くことは少ないので、とりあえずご家族だけでも定期的に行くことのできる場所を見つけることにしましょう。その相談の中で、ご本人が相談や援助にいけるような環境づくりについても一緒に継続して考えていきましょう。最初、ご本人は、ご家族が相談に行くことを嫌がるかもしれません。その時には、「あなたの問題ではなく、あくまで私自身の問題として通っているのだ」、ということ伝えられてはどうでしょうか。

ご家族が相談に行くことを始められたら、出がけに一声かけるなどして、ご本人をしつこくならない程度に誘うこともよいでしょう。すぐにご本人の気持ちのわるいわけではないかもしれませんが、気長にはたらきかけを続けてみましょう。



ひとくちメモ6 「受容」すること・・・?

「本人を受容する」という表現を聞いたことがある方は少なくないでしょう。ご本人の状況を理解し、現在ひきこもっている状態を受け容れることは、ご本人が安心できる環境を作る、という点で大切です。しかし、ご本人のことを《完全に》理解すること、状態やあり方を《すべて》受け容れるということに限度があるのも当然です。「どんなことが起きているのか、ご本人の立場からも考えてみる」くらいのことからはじめてみるというののかも知れません。

金銭要求や身体的暴力に関しては、受容にも一定の限度があるといっただいでしょう。受け容れられないものは「受け容れられない」ときちんと表明することも大切なのです。そのようなことで家族がお困りの場合には、我慢せず、相談機関に相談して対応を決めていきましょう。